

# GATSAL

## TEACHING



# Pensieri ed ambienti

di  
Jetsunma  
Tenzin Palmo

Nelle righe d'apertura del Dhammapada, si afferma che, ogni cosa è preceduta dalla mente, è creata dalla mente. Noi viviamo in un mondo di pensiero, ogni cosa, che percepiamo dentro e fuori di noi, dipende dalla nostra consapevolezza. Senza quella, siamo come corpi inanimati. Il pensiero non è limitato solo all'interno dei nostri corpi, ma si irradia in tutte le direzioni, permeando ed influenzando il nostro ambiente, chiunque incontriamo, e l'aria stessa che noi respiriamo.

Alcuni anni fa, ho vissuto in una collina, nei dintorni della città medioevale di Assisi, dove lungo i luoghi sacri associati a S. Francesco, malgrado la vistosa commercializzazione e le orde di turisti, si percepisce un'aura, pressoché palpabile, di spiritualità, che contagia perfino i visitatori casuali. In diverse occasioni, ho incontrato, sulla via tra Roma e Firenze, persone che si relazionavano come semplici viaggiatori in visita ad Assisi, e che del tutto inaspettatamente, hanno sperimentato intensi sentimenti di pace, di estasi e di intuito spirituale. Queste esperienze, a volte, hanno

cambiato il corso della loro vita.

Allo stesso modo, molti vanno alla ricerca di quei santuari di certe chiese o templi, che sembrano radiare pace e santità. Negli anni, in tutti i paesi, i popoli hanno ricercato la compagnia di santi e saggi, perché il solo stare alla loro presenza, porta beatitudine ed un senso di pace, senza che loro pronuncino una parola. La grazia è al di fuori della nostra mente che si aggrappa, ed è sperimentata, qualche volta, ad un livello molto più profondo del nostro sé, che può essere conosciuto ma non espresso.

Al contrario, quando qualcuno visita Auschwitz, non è fondamentale conoscere la sua storia atroce, per sentirsi sopraffatti dalla pesantezza, e la disperazione che permea l'atmosfera. Chi non ha sperimentato, camminando in una stanza, dove ci sono stati grandi dolori, di venire trascinati dal senso di oppressione.

Dai tempi di Buddha è stata una pratica tradizionale, mandare pensieri di amorevole compassione (Maitri), in tutto l'universo, a tutti gli esseri senzienti, sperando che possano stare bene ed essere felici. "Esseri senzienti"

significa qualsiasi creatura con coscienza sia visibile, che non visibile. Le creature visibili, non include solamente gli umani, ma anche tutti i tipi di animali, che vivono sopra o sotto terra, nel cielo o negli oceani e nei fiumi. Include anche il regno degli insetti. Creature non visibili, si riferisce agli abitanti di svariati reami paradisiaci, reami infernali, reami degli spettri e spiriti della natura, e così via.

Così, quando noi liberiamo pensieri di amorevole gentilezza, stiamo includendo tutti gli esseri su questo pianeta, e poi al di fuori fino ad includere tutti gli abitanti degli altri pianeti ed altri reami d'esistenza. In questa classificazione, il regno vegetale non è incluso, sebbene ci siano spiriti della natura. Questo perché tradizionalmente non si considerava che le piante potessero avere una coscienza. Comunque, sembra che le piante rispondano ai pensieri ed alle parole. Le piante fioriscono alle attenzioni amorevoli, in un ambiente, dove pensieri di amore e di nutrizione sono dirette a loro, o dove qualcuno parla loro con delicatezza, e nello stesso modo, decisamente, appassiranno o cresceranno deboli, dove ricevono pensieri rabbiosi o parole aspre. Comunque, se sia la pianta stessa che reagisce, oppure lo spirito che se ne prende cura, sarebbe difficile da dire.

Da una prospettiva Buddhista Mahayana, in ultima analisi, ogni cosa che noi sperimentiamo, sia dentro che fuori di noi, è un'espressione della nostra mente. Ciò significa che non possiamo concepire nulla, senza la mente. Per esempio, l'organo occhio percepisce un oggetto che viene ricevuto dentro la coscienza sensoriale dell'organo occhio, e viene interpretato dalla mente. Dove non c'è coscienza non c'è percezione. Questo include i 6 sensi della mente stessa, con i suoi pensieri, memorie, concetti, emozioni ed il gioco infinito del nostro mondo interiore.

Nulla può essere conosciuto al di fuori di questa interazione, dei sensi e dei loro oggetti, perciò vediamo come sia veramente molto soggettivo il nostro rapporto con l'universo esteriore. In più, ognuno ha sperimentato come le oscillazioni degli stati d'animo sembrano alterare il mondo intorno a noi. Noi ci sentiamo depressi ed ogni cosa sembra grigia e pesante. Ci innamoriamo, ed il giorno più triste diventa un bagno di sole splendente.

Di fatto stiamo nuotando in un mondo di energia mentale, è quindi sensato vedere che questa energia è

il più positiva possibile. Forme di pensiero negativo, evocheranno risposte negative, sia dentro che fuori di noi. Questo ha, poi, ripercussioni pratiche, come possiamo ben vedere, nel nostro mondo odierno, il quale viene dedicato alla coltivazione dell'albero delle attitudini velenose, dell'avarizia, della cattiva volontà, e della confusione. Dal momento che le nostre intenzioni sono l'origine delle nostre azioni, un'azione motivata dalla avidità e dall'egoismo, non è probabile che sia causa di pace e armonia. L'avidità e l'avarizia dell'uomo, combinate con una mancanza basilare di lungimiranza o responsabilità, hanno dato come risultato la tragica piaga delle nostre costanti guerre e conflitti, di ambienti devastati, di squilibri selvaggi delle condizioni climatiche, e così via. In accordo col pensiero antico Indiano, il mondo della natura, comprendendo raccolti, condizioni atmosferiche, bestiame etc., prosperano quando le persone vivono in armonia e mantengono una condotta etica di base. Malattie, siccità, inondazioni ed altri disastri incrementeranno dove è stata distrutta la moralità degli abitanti, e le leggi naturali da tempo non vengono più rispettate.

A volte il mondo attuale sembra permeato dall'oscurità e dall'ignoranza, dedito alla gratificazione di sé ed all'egocentrismo (persino nei cosiddetti "circoli spirituali") e mai c'è stato maggiore bisogno di vera saggezza spirituale e di ciò che Sua Santità il Dalai Lama chiama Responsabilità Universale. In questa oscurità solo una piccola luce può splendere a lungo. I nostri problemi influenzano l'ambiente nel bene e nel male. Perciò spetta a noi vedere che, perlomeno il nostro contributo è positivo. Una persona può contagiare tanti, può realizzare proprio tanto. Ognuno di noi, nel nostro personale modo, ha la responsabilità di elevare il nostro ambiente e chiunque incontriamo. Nessun altro può farlo per noi. Se noi tutti cerchiamo di sviluppare sinceramente un buon cuore, ogni cosa parteciperà al benefico.

Perciò, per tutto il tempo che noi viviamo nel regno della mente è sensato creare al suo interno un reame pieno di pace ed armonia. Se vogliamo portare gioia a noi stessi ed agli altri, dobbiamo incominciare da dove siamo. Una mente ben domata porta felicità, una mente non domata porta dispiacere e caos. E' proprio così semplice. In ultima analisi, la scelta è nostra.